



## Zdravý dezert z CHIA semiačok

### **CHIA semiačka ako výborný dezert**

Na tento výborný recept potrebujete iba 3 ingrediencie.

Dezert pre veľkých aj malých. Je chutný a takmer bez kalórii.

Dá sa pripraviť v dvoch variantoch.

## **Bez laktóзовý puding**

Ak ste náhodou citlivý na laktózu a lepok môžete použiť buď sójové mlieko, kokosové alebo mandľové mlieko. Ostatní, ktorí nie sú alergický na laktózu môžu použiť bežné plnotučné mlieko. Tak isto sa dá dezert osladiť buď javorovým sirupom – zdravší variant , alebo kryštálovým cukrom bielym , prípadne hnedým.

### **INGREDIENCIE na 2 porcie pudingu:**

5 lyžíc CHIA semiačok

250 ml sójového (kokosového, alebo plnotučného ) mlieka

1 lyžica javorového sirupu , prípadne cukor podľa chuti

mango, alebo ovocie podľa vášho výberu – je len na ozdobu

### **POSTUP na zdravý dezert:**

CHIA semiačka si namočíme v mlieku , osladíme javorovým sirupom (cukrom) a dobre premiešame. Necháme ich namočené minimálne 2 hodiny, najlepšie je však celú noc. Puding potom vrstvíme do pohárov striedavo s ovocím ako je na obrázku. Je to veľmi zdravý a chutný dezert po dobrom obede, alebo aj ako dobré a ľahké raňajky. Prajeme vám dobrú chuť ☐



ZDRAVÉ RECEPTY



Dezert

---



## Zdravého raňajkové smoothie

**Dnes tu máme pre vás 4 druhy zdravého smoothie na raňajky**

Kiwi-banán-špenát

1 banán

1 Kiwi

2 lyžice limetkovej šťavy

1 uhorka

20 gr zelerové listy

20 gr špenátu

180 ml Ryžové mlieko, môže byť aj voda

Extrémne zelené smoothie

100 g šalátové listy

200 gr brokolica  
1 štipka petržlenu  
50 ml vody / mandľové, alebo ryžové mlieko

#### Avokádo

1 Avokádo  
4 lyžice medu  
1 limetka  
1 nektarinka  
180 ml vody / ryžové mlieko

#### Mango

1. avokádo  
1 bl.mladého špenátu  
1. banán  
1. Mango  
2 lyžice citrónovej šťavy  
250 ml vody / mandľové, alebo ryžové mlieko



# Šťastný deň: Raňajky, ktoré ťa urobia šťastným.

**Vynikajúce raňajky poskytujú nielen energiu na celý deň, ale môžeme získať aj lepšiu náladu!**

Máme tu pre vás 3 druhy raňajok pre perfektný deň

## 1.Ovocie

Ovocie je nielen chutné a zdravé.

Vitamíny v ovocí dodávajú energiu a sú ideálne ako raňajky, pretože nezaťažujú žalúdok.

Tí, ktorí dávajú prednosť pitiu vitamínov, môže si buď vyčarovať lahodný bobule kokteil alebo si pripraviť pohár čerstvej pomarančovej šťavy.

## 2.Zelenina

Aj keď to je možno nezvyklé, ale šalát v dopoludňajších hodinách je skutočný happy-maker!

Najlepší je mladý špenát pokvapkaný s dresingom z olivového oleja a citróna, a kúskami avokáda, môžete pridať aj miešané vajíčka, alebo volské oko.

## 3.Čokoláda

Dobrá správa pre maškrtné jazýčky.Čokoláda k raňajkám je skutočnou zárukou perfektného pocitu po celý deň.

Ovplyvňuje nielen náš serotonín (hormón dobrej nálady),ale dodáva silu aj mozgovým bunkám.

Je treba však pripomenúť,že čokoláda by mala byť skôr horká než mliečna.